

TEKNOLOJİ KULLANIM ALIřKANLIĐININ DISSOSİYATİF YAşANTILARLA İLİşKİSİNİN İNCELENMESİ

Doç. Dr. Püren AKÇAY¹

Psk. Sena Naz DURSUN²

ÖZET

Günümüz dünyasında teknoloji kullanımı neredeyse her insanın hayatının büyük bir kısmını kaplamakta ve bu oran gittikçe artmaktadır. Teknolojinin bilinçsiz ve aşırı kullanımı insan hayatını olumsuz etkilemekle beraber insanların gerçeklikten kopuşuna –dissosiyatif yaşantılara- zemin hazırlamaktadır. Bu çalışmanın amacı da yetişkinlerdeki teknoloji kullanımının dissosiyatif yaşantılar arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 18-45 yaş arası, internet erişimi ve teknoloji kullanımına sahip, anketi eksiksiz doldurmuş, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanımı olmayan, farklı demografik yapılara sahip 150 yetişkinden kolayda örnekleme yöntemi ile elde edilmiştir. Verilerin toplanma aracı olarak Mert Küçükvardar (2020) tarafından geliştirilen, bireylerin teknoloji kullanım sıklığı, amacı ve bağımlılık düzeylerini ölçen Teknoloji Kullanım Alışkanlıkları Ölçeği (TKA); Bernstein ve Putnam (1986) tarafından geliştirilmiş ancak Türkçeye Vedat Şar, İlhan Yargıç ve Hamdi Tutkun tarafından uyarlanmış, bireylerin dissosiyatif (ayrışma) yaşantı düzeylerini ölçen Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği (DES) ve kişisel bilgilerin toplandığı demografik bilgi formu bir araya getirilip anket haline getirilmiş ve bireylere sunulmuştur. Araştırma bulguları, teknoloji kullanımı ile dissosiyatif yaşantılar arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kontrol zorluğu boyutunun dissosiyatif belirtilerle güçlü şekilde ilişkili olması, teknolojinin aşırı ve kontrolsüz kullanımının benlik algısı, dikkat ve çevresel farkındalık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Dürtüsel ve farkında olmadan gerçekleşen uzun süreli kullanım, zihinsel bütünlüğün bozulmasına yol açabilir. Bundan yola çıkılarak, eğitim kurumları, iş yerlerindeki insan kaynakları birimleri ve ruh sağlığı uzmanları tarafından, yetişkin bireylerin aşırı ve kontrolsüz teknoloji kullanımının olası psikolojik ve sosyal etkileri konusunda eğitim programları, seminerler ve farkındalık çalışmaları yoluyla bilgilendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dissosiyatif Yaşantılar, Teknoloji Bağımlılığı, Teknoloji Kullanım Alışkanlığı.

¹ Haliç Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, ORCID:0000-0002-0087-7561, purenakcay@halic.edu.tr

² Psikolog, ORCID: 0000-0002-4326-5485, sena-naz2003@hotmail.com

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN TECHNOLOGY USAGE HABITS AND DISSOCIATIVE EXPERIENCES

ABSTRACT

In today's world, the use of technology occupies a significant portion of almost every individual's life, and this rate continues to increase. The unconscious and excessive use of technology not only affects human life negatively but also paves the way for detachment from reality—dissociative experiences. The aim of this study is to examine the relationship between technology use and dissociative experiences among adults. The sample of the research consisted of 150 adults aged between 18 and 45, who had internet access and experience in using technology, completed the questionnaire in full, were not under psychiatric medication, and represented different demographic backgrounds. The data were collected using the Technology Use Habits Scale, developed by Mert Küçükvardar (2020) to measure individuals' frequency, purpose, and dependency level of technology use; the Dissociative Experiences Scale (DES), developed by Bernstein and Putnam (1986) and adapted into Turkish by Vedat Şar, İlhan Yargıç, and Hamdi Tutkun to assess the level of dissociative experiences; and a demographic information form designed to gather personal data. These instruments were combined into a questionnaire and administered to the participants. The findings revealed a significant and positive relationship between technology use and dissociative experiences. In particular, the dimension of difficulty in control was found to be strongly associated with dissociative symptoms, suggesting that excessive and uncontrolled technology use may negatively affect self-perception, attention, and environmental awareness. Impulsive and prolonged use without awareness may lead to a disruption of mental integrity. Based on these results, it is recommended that educational institutions, human resources departments in workplaces, and mental health professionals provide training programs, seminars, and awareness activities to inform adult individuals about the possible psychological and social effects of excessive and uncontrolled technology use.

Keywords: Dissociative Experiences, Technology Addiction, Technology Use Habits.

GİRİŞ

Teknolojinin hızla gelişmesi ve günlük yaşama entegre olması ve bu şekilde de hayatın önemli parçalarından biri haline gelmesi, bireylerin yaşam tarzlarını, sosyal ilişkilerini ve psikolojik yapılarını köklü biçimde değiştirmiştir. 1940'larda geliştirilen ENIAC gibi ilk elektronik bilgisayarlarla teknoloji çağı ivme kazanmış, 1950'lerden itibaren televizyonlar evlerde yerini almıştır (Computer History Museum, 2023). 1970'lerde kişisel bilgisayarlar ve sonrasında akıllı telefonlar tanıtılmış olup insanlık yepyeni bir döneme girmiştir. Günümüzde ekran teknolojileri ve dijital cihazlar yaklaşık 70 yıldır hayatımızda yer almakta olup, son 20 yılda ise cep telefonları neredeyse evrensel hâle gelmiştir (IEEE, Milestones in Display Technology).

Bu teknolojik ilerlemeler, bireylerin yalnızca yaşam biçimini değil, sosyal ilişkilerini ve psikolojik süreçlerini de ciddi anlamda değiştirmiştir. Bu durum, özellikle son yıllarda, bireylerin gerçeklikten uzaklaştığı ve dijital dünyada daha fazla vakit geçirdiği yeni bir yaşam biçimini beraberinde getirmiştir. İnsan doğası binlerce yıl boyunca topluluklar içinde yaşamaya ve düşük uyaranlı çevrelere yaşamaya evrilmişken; günümüzde bireyler gerek dijital cihazlar aracılığıyla gerek şehir hayatının karmaşasında yoğun uyaranlara maruz kalmakta, bunlar da çeşitli psikolojik sorunlara yol açmaktadır.

Teknoloji kullanım alışkanlıkları, bireylerin dijital cihazlar ve çevrim içi medya ile olan etkileşim biçimlerini, sıklığını, süresini ve kullanım amacını ifade eder. Bu kavram; sosyal medya kullanımı, mobil uygulamalara yönelim, internet tarama davranışları, çevrim içi oyun oynama gibi farklı dijital eylemleri kapsar. Gelişen dijital çağda teknoloji kullanımı yalnızca bilgi edinme ya da iletişim aracı olmaktan çıkmış, aynı zamanda bireylerin günlük yaşam düzenlerini, sosyal ilişkilerini ve psikolojik süreçlerini etkileyen temel bir davranış örüntüsüne dönüşmüştür. 2023 yılı itibariyle dünya genelinde 5,16 milyar internet kullanıcısı ve 4,76 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır; bu da küresel nüfusun yaklaşık %60'ından fazlasının aktif dijital kullanıcı olduğunu göstermektedir (Kemp, 2023). Bu çalışmada teknoloji kullanımı, özellikle bireylerin zihinsel dikkat düzeyleri, duygusal düzenleme biçimleri ve benlik algıları üzerindeki etkileri bağlamında ele alınmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, yetişkin bireylerdeki teknoloji kullanım alışkanlıkları ile dissosiyatif yaşantılar arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma, aşırı ve kontrolsüz teknoloji kullanımının psikolojik bütünlük üzerindeki olası etkilerini ortaya koyarak bireylerin dijital farkındalıklarının artırılmasına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

1. DISSOSİYASYON VE TEKNOLOJİ KULLANIMI ARASINDAKİ KURAMSAL VE LİTERATÜREL ÇERÇEVE

Putnam'a (1997) göre dissosiyasyon; kimlik karmaşası, gerçeklikten kopma ve çevresel farkındalıkta azalma gibi belirtilerle tanımlanırken, DSM-5-TR (APA, 2022) bu belirtileri hem patolojik düzeyde hem de gündelik stresle başa çıkma mekanizması olarak sınıflandırmaktadır. Bu yaşantılar arasında en yaygın olanları depersonalizasyon (kendine yabancılaşma) ve derealizasyon (çevreye yabancılaşma) durumlarıdır. Birey, kendisini bedenine ait olmayan biri gibi hissedebilir ya da çevresini gerçek dışı, sisli, yabancı bir yer olarak algılayabilir. Dissosiyatif belirtiler zaman zaman sağlıklı bireylerde stres, yorgunluk ya da yoğun uyarana maruz kalma gibi nedenlerle kısa süreli olarak ortaya çıkabilirken, bazı bireylerde bu deneyimler süreklilik kazanarak işlevselliği bozan boyutlara ulaşabilmektedir. Bu çalışmada Dissosiyatif Yaşantılar, psikiyatrik bozukluk düzeyine varmayan ancak bireyin dikkat, farkındalık ve benlik bütünlüğü üzerinde etkili olan kopukluk halleri çerçevesinde ele alınmaktadır.

Günümüzde bireylerin teknolojiyle kurduğu ilişki, yalnızca bilgiye erişim ya da iletişim kurma işleviyle sınırlı kalmayıp, zihinsel ve duygusal süreçleri doğrudan etkileyen bir yapıya dönüşmüştür. Özellikle dijital medya araçlarının artan kullanımı, bireylerin dikkat düzenlemeleri, benlik algısı ve çevresel farkındalık gibi bilişsel işlevlerini şekillendirmeye başlamıştır. Bu durum, psikolojik literatürde sıklıkla ele alınan dissosiyatif yaşantılarla teknoloji kullanımı arasındaki olası etkileşimi gündeme getirmiştir. Dissosiyatif Yaşantılar; bireyin kendilik algısı, çevreyle bağlantısı ve zaman-mekân farkındalığında yaşadığı kopmalarla tanımlanır. Bu deneyimler çoğu zaman depersonalizasyon ve derealizasyon şeklinde kendini gösterir. Modern dijital ortamların bireyleri sürekli dikkat çeken, hızlı tüketilen ve gerçeklikten uzaklaştıran içeriklerle buluşturması, bu tür yaşantıların ortaya çıkması için psikolojik bir zemin hazırlayabilir. Özellikle sonsuz kaydırma (infinite scrolling), kısa videolar, sanal kimlik oluşturma gibi dijital davranışlar, bireyde gerçek çevreye dair duygusal ve duygusal bağın zayıflamasına neden olabilir. Yapılan bazı çalışmalar, bu ilişkiyi doğrudan olmasa da dolaylı biçimde desteklemektedir. Özellikle internet kullanımına yönelik patolojik davranış örüntüleri ile dissosiyatif belirtiler arasında anlamlı bağlantılar bulunduğu bildirilmiştir. Bu bağlamda bireyin teknolojiyle kurduğu ilişkinin sadece süresel değil, aynı zamanda amaçsal ve içerik temelli biçimi de önem kazanmaktadır. Örneğin, teknolojiyi sosyal izolasyondan kaçmak, duygusal boşluğu doldurmak ya da içsel gerilimi bastırmak amacıyla kullanan bireylerde, dissosiyatif eğilimlerin daha sık görülebileceği öngörülmektedir. Kuramsal düzeyde ele alındığında, bu ilişkiyi açıklamada kullanılan bazı modeller öne çıkmaktadır.

Dissosiyatif Deneyim Modeli, bireyin stresle başa çıkmak amacıyla duygusal işleme sisteminden geçici olarak uzaklaşabileceğini savunur (Sierra & Berrios, 1998; akt. Simeon & Abugel, 2006). Psikolojik Kaçış Kuramı ise, kişinin tehdit edici içsel durumlarla başa çıkmak için bilinçli farkındalık düzeyini daraltarak kendilikten uzaklaştığını öne sürer (Baumeister, 1990; Heatherton & Baumeister, 1991). Bu teoriler, özellikle dijital ortamlarda “güvenli alan” arayan bireylerin dissosiyatif bir savunma geliştirdiğini açıklamada yol gösterici olabilir. Ayrıca algısal ayırılma gibi kavramlar, dikkat odağının dış dünyadan koparak içsel düzleme kaymasının, dijital içerikler aracılığıyla tetiklenebileceğini göstermektedir. Böylelikle teknoloji kullanım alışkanlıkları ile dissosiyatif yaşantılar arasında doğrudan nedensel ilişkiler kurulabilmesi için daha fazla bilimsel araştırmaya ihtiyaç duyulmakla birlikte, mevcut kuramsal çerçeveler ve sınırlı sayıda çalışma bu ilişkinin dikkate değer bir alan olduğunu göstermektedir. Özellikle teknoloji kullanımının süresi, türü ve amacı gibi değişkenlerin dissosiyatif tepkiler üzerindeki etkilerinin sistematik olarak incelenmesi, bu konuda yapılacak araştırmalar için önemli bir yönlendirme sağlayacaktır.

Yapılan araştırmalarla benzer şekilde, dissosiyatif belirtilerin yalnızca klinik bozukluklarla sınırlı olmadığını; özellikle stres, sosyal çekingenlik ve patolojik internet kullanımı gibi faktörlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Lyssenko ve ark. (2017) tarafından yapılan bir meta-analiz, dissosiyatif belirtilerin yalnızca dissosiyatif bozukluklarla sınırlı kalmadığını; depresyon, anksiyete, OKB, yeme bozuklukları ve şizofreni gibi birçok psikiyatrik tanıda da görüldüğünü ortaya koyarak dissosiyasyonun transdiagnostik yapısını vurgulamıştır. Wildt ve ark. (2010) ise patolojik internet kullanımının, dikkat dağınıklığı, bilinç bulanıklığı ve benlik algısında bozulma gibi dissosiyatif belirtilerle doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Belli ve ark. (2017) sosyal anksiyete tanısı alan bireylerde dissosiyatif semptomların sık görüldüğünü ve çocukluk travmalarıyla ilişkili olduğunu ortaya koyarken, sosyal çekingen bireylerin dijital ortamlara yönelme eğilimleri dikkate alındığında, bu çalışma teknoloji-dissosiyasyon ilişkisine dolaylı katkı sunmaktadır. Ayrıca algısal ayrılma ve zihinsel gezinme gibi kuramsal yaklaşımlar, bireyin çevresel farkındalığını yitirerek içsel dünyaya yönelmesinin derealizasyon benzeri belirtileri tetikleyebileceğini öne sürmektedir. Özellikle sosyal medya, kısa videolar ve çevrim içi oyunlar gibi dijital içerikler, bu dikkat kopmalarını artırarak dissosiyatif süreçlerle örtüşen bir deneyim sunmaktadır.

Ayrıca bu çalışma Türkiye’deki benzer araştırmalarla paralellik göstermektedir. İstanbul’da lise öğrencileriyle yürütülen bir tez çalışmasında, sosyal medya bağımlılığı ile dissosiyatif yaşantılar ve duygu ifadesi arasında zayıf fakat anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuş, bu durumun sosyal medyanın bireylerin bilişsel ve duygusal süreçleri üzerinde etkili olduğunu gösterdiği vurgulanmıştır (Kaşıkçı, 2019). Öztürk’ün (2019) “Cyber Dissociation” başlıklı kuramsal çalışması ise modern toplumda kimlik oluşumu, teknoloji kullanımı ve sanal etkileşimlerin, bireylerin gerçeklik algısından uzaklaşarak “siber dissosiyasyon” yaşamasına zemin hazırladığını teorik ve klinik açıdan ortaya koymaktadır. Ayrıca, sosyal medya kullanımının savunma mekanizmaları ile ilişkisini inceleyen bir araştırmada, yüksek kullanım düzeyinin inkâr, mizah, bölünme ve dissosiyasyon gibi mekanizmaları tetiklediği; kullanıcıların “siber alter” olarak tanımlanan alternatif çevrim içi kimlikler geliştirme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Yılmaz, 2023). Bu bulgular, teknolojinin kontrolsüz kullanımının benlik algısı, psikolojik bütünlük ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir ve bu çalışmayı destekler doğrultudur.

Dissosiyatif yaşantılar uzun süredir psikiyatrik bağlamda incelenmekte olsa da, dijital yaşamla ilişkisi yeterince araştırılmamıştır. Sosyal medya süresi, içerik türü ve kullanım amacı gibi etkenlerin gerçeklik algısı ve benlik bütünlüğü üzerindeki etkilerine dair bulgular sınırlıdır. Bu çalışma, teknolojinin bireyin psikolojik yapısı üzerindeki etkilerini dissosiyasyon çerçevesinde ele alarak, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

2. YÖNTEM

Bu bölümde örneklem, veri toplama araçları ve analiz süreci detaylandırılmıştır. Araştırma Haliç Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler 07.05.2025 Tarihli 04 Sayılı Etik Kurulu'ndan onay almıştır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, bireylerin teknoloji kullanım alışkanlıkları ile dissosiyatif yaşantılar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla nicel araştırma ilişkisel tarama yaklaşımı benimsenmiştir. Nicel araştırma, bilimsel araştırma yöntemlerinin en önemlilerindendir ve sayısal verilere dayalı, ölçülebilir, objektif sonuçlar üretmeyi amaçlar. İstatistiksel ve matematiksel analizlerle desteklenen nicel araştırmalar, değer yargılarından bağımsız, tekrarlanabilir ve tarafsız bulgular sunar (Johnson & Christensen, 2008). Nicel araştırmalarda, evrenden genelleme yapmayı amaçlayan tarama modelleri kullanılır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemeye yönelik olup korelasyonel analizler aracılığıyla gerçekleştirilir (Creswell, 2017; Karasar, 2005).

Bu çalışmada, teknoloji kullanım alışkanlıklarının alt boyutları (kontrol gücü, sosyal etkileşim ihtiyacı, zaman yönetimi, psikolojik kaçış) ile dissosiyatif yaşantı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Model, bireylerin teknoloji kullanım biçimlerinin psikolojik süreçler üzerindeki etkisini anlamaya yönelik olarak yapılandırılmıştır. Araştırma bu kapsamda aşağıdaki temel hipotezleri test etmeyi amaçlamaktadır:

H1: Teknolojiyi kontrol etmede güçlük yaşayan bireylerin dissosiyatif yaşantı düzeyleri daha yüksektir.

H2: Sosyal etkileşim ihtiyacını dijital ortamlar aracılığıyla karşılamaya çalışan bireylerin dissosiyatif yaşantı düzeyleri daha yüksektir.

H3: Zaman yönetimi becerileri düşük olan bireylerin dissosiyatif yaşantı düzeyleri anlamlı biçimde daha yüksektir.

H4: Genel teknoloji kullanım alışkanlığı (TKA) düzeyi arttıkça dissosiyatif yaşantı düzeyinin artması beklenmektedir.

H5: Teknolojiyi psikolojik kaçış aracı olarak kullanan bireylerin dissosiyatif yaşantı düzeyleri daha yüksektir.

Bu hipotezler, çalışmanın kuramsal temelleri (Dissosiyatif Deneyim Modeli ve Psikolojik Kaçış Kuramı) ile tutarlı biçimde oluşturulmuş olup, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde test edilmiştir. Böylece model, teknoloji kullanım biçimlerinin bireyin dikkat, farkındalık ve benlik bütünlüğü üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmada, 18–45 yaş arası teknoloji kullanıcısı bireylerden oluşan 150 kişilik bir örneklem üzerinde çalışılmıştır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre ve çevrim içi anket yöntemiyle belirlenmiş, kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örnekleme dahil edilme kriterleri; 18–45 yaş aralığında olmak, internet ve teknoloji kullanma deneyimine sahip olmak, anketi eksiksiz doldurmak ve psikiyatrik ilaç/madde kullanmamak şeklindedir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve teknoloji kullanım sıklığı gibi demografik bilgileri, dissosiyatif yaşantılarla ilişkili analizlerde bağlam oluşturmak amacıyla toplanmıştır. Uygun olmayan yanıtlar analiz öncesinde ayıklanarak veri seti düzenlenmiştir. Araştırmada, sosyal bilimlerde önerilen minimum katılımcı sayıları ve Cohen (1992) güç analizine göre, orta düzey etki büyüklüğü, %95 güven ve %80 güç için en az 85-100 kişi yeterli görülmüştür. Ancak çeşitlilik ve güç artırmak için örneklem 150 kişiye çıkarılmıştır. Evren, Türkiye’de 18-45 yaş arası dijital teknolojiyle aktif etkileşimde olan yetişkinlerden oluşmaktadır. Katılımcılar kolayda örnekleme ile sosyal medya, çevrimiçi anket ve yüz yüze yöntemlerle seçilmiş, gönüllü ve bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi temsil gücü açısından bazı sınırlılıklar taşımaktadır. Katılımcıların çoğunluğunu genç (18–24 yaş, %78,7), kadın (%69,3), lisans düzeyinde eğitim görmüş (%59,3), aileyle yaşayan (%70,7) ve ilişkisi olmayan (%71,3) bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların önemli bir kısmı öğrenci (%42) olup, ekonomik durumlarını genellikle orta düzeyde (%60) olarak değerlendirmiştir. Psikiyatrik ilaç veya madde kullanımı düşük olup yalnızca %7,3 oranındadır. Bu nedenle örneklem, genç, eğitilmiş ve öğrenci ağırlıklı bir profil sergilemektedir. Bu durum, araştırma sonuçlarının daha geniş yetişkin nüfusa genellenebilirliğini sınırlayan önemli bir faktör olarak değerlendirilmelidir. Ancak farklı demografik gruplardan (yaş, meslek ve eğitim düzeyi bakımından) katılımın da bulunması, örneklemin belirli ölçüde çeşitlilik ve karşılaştırılabilirlik sağlamasına olanak tanımıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amaçlarına uygun ve güvenilir veriler elde edebilmek için, Teknoloji Kullanım Alışkanlıkları Ölçeği (TKA) ve Dissosiyatif Yaşantılar (DES) ölçeği kullanılmıştır.

Mert Küçükvardar (2020) tarafından geliştirilen, bireylerin teknoloji kullanım sıklığı, amacı ve bağımlılık düzeylerini ölçen Teknoloji Kullanım Alışkanlıkları Ölçeği (TKA)’nın güvenirlik (Cronbach’s Alpha) katsayısı 0.92’dir. Ölçek, bilgisayar, akıllı telefon, tablet ve benzeri cihazların kullanım sıklığı, süresi ve amacı gibi boyutları kapsamaktadır. Toplam 32 maddeden oluşan bu ölçek, 5’li Likert tipi (1: Kesinlikle Katılmıyorum – 5: Kesinlikle Katılıyorum) yanıtlamayla bireyin teknolojiye yönelik alışkanlık düzeyini belirlemeyi hedeflemektedir. TKA’nın puanlama sistemi, bireylerin teknoloji bağımlılığına dair risk seviyelerini de göstermektedir. Toplam puan aralığına göre bağımlılık riski yok’tan ‘çok yüksek bağımlılık riski’ne kadar beş farklı sınıflandırma yapılmaktadır. Ölçeğin alt boyutları, zihinsel meşguliyet, kontrol kaybı, sosyal ve günlük işlevlerde aksama gibi teknolojik bağımlılıkla ilişkili belirtileri değerlendirmektedir.

Dissosiyatif yaşantılar ölçeği (DES) dissosiyatif yaşantıları değerlendirmek amacıyla, Bernstein ve Putnam (1986) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Vedat Şar, L. İlhan Yargıç ve Hamdi Tutkun tarafından uyarlanan Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği (DES) kullanılmıştır. Güvenirlik (Cronbach's Alpha) katsayısı 0.98'tir. Ölçek, bireyde yaşanan dissosiyatif belirtilerin sıklığını ölçmeye yönelik 28 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her maddeye 0 ile 100 arasında yüzdelik derecelendirme yaparak yanıt vermektedir. DES, bireyin bilinç bütünlüğü, bellek, kimlik ve çevresel farkındalıkla ilgili yaşadığı çözülme türü yaşantıların ne sıklıkla görüldüğünü ölçmektedir. Depersonalizasyon, derealizasyon, amnezi, kimlik bölünmesi gibi farklı dissosiyatif deneyim türlerini kapsayan ölçek, bireyin genel dissosiyatif eğilimini yansıtan bir ortalama puan üretmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizi, SPSS Windows paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımla ve betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) incelenmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış; verilerin büyük oranda normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Ardından, araştırmanın temel sorularını yanıtlamak üzere korelasyon analizleri yapılmıştır. Teknoloji kullanım alışkanlıkları ile dissosiyatif yaşantılar arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

3. BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda, katılımcıların demografik özellikleri, teknoloji kullanım alışkanlıkları ve dissosiyatif yaşantı düzeylerine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur. İlk olarak katılımcı grubunun demografik yapısı betimsel istatistiklerle açıklanmıştır. Araştırmada elde edilen faktörler, kendi içlerindeki benzerlik ve çalışmanın ele aldığı kuramlarla uyum sağlaması açısından çalışmada kullanılacak dört ana alt başlık altında yeniden gruplanmıştır. “Kullanım ve Zaman” faktörü, “Zaman Yönetimi” başlığı altında değerlendirilmiştir. “Teknolojik İstila” faktörü, cihazlardan uzak duramama ve zamanı kontrol edememe gibi özellikleri nedeniyle “Kontrol Zorluğu” başlığı altında değerlendirilmiştir. Benzer şekilde, teknolojiye yönelik engellenemeyen ilgi ve sürekli kullanım eğilimini ifade eden “Teknolojik Saplantı” faktörü de “Kontrol Zorluğu” başlığına dahil edilmiştir. “Teknolojiyi Benimseme” faktörü, teknolojinin zihinsel meşguliyet ya da kaçış aracı olarak kullanılmasını yansıttığından “Dijital Kaçış” başlığı altında toplanmıştır. “Ruhsal ve Zihinsel Değişkenler” faktörü de, teknolojinin psikolojik durumdan uzaklaşma ve zihinsel bütünlükten kopma eğilimleriyle ilişkili olması nedeniyle “Dijital Kaçış”a eklenmiştir. Son olarak, “İletişim Sarmalı” faktörü, çevrim içi iletişimi sürdürme ve sosyal bağları dijital ortamda koruma davranışlarını yansıttığı için “Sosyal Bağlılık” başlığına yerleştirilmiştir.

Tablo 1’de Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği’nin ön formunun örneklemdeki dağılımının bilgisi verilmiştir.

Tablo 1: TKA Ön Formun Örneklemdeki Dağılımı

		f	%
Cep Telefonu Sahipliği	Evet	149	99.3
	Hayır	1	0.7
Telefon Kontrol Sıklığı	1–10 Dakika arayla	58	38.7
	30 Dakika arayla	48	32.0
	1 Saat arayla	34	22.7
	2 Saat arayla	9	6.0
	6 Saat arayla	1	0.7
İnternete Başlama Yaşı	2–5 yaş	6	4.0
	6–10 yaş	40	26.7
	11–15 yaş	68	45.3
	16–18 yaş	21	14.0
	19–30 yaş	13	8.7
	31–40 yaş	2	1.3
Günlük Çevrim İçi Süre	1 saatten az	4	2.7
	1–3 saat	41	27.3
	4–6 saat	81	54.0
	7 saatten fazla	24	16.0
Sosyal Medya Kullanım Süresi	1 yıldan az	5	3.3
	1–3 yıl	6	4.0
	4–6 yıl	31	20.7
	7 yıldan fazla	108	72.0

Katılımcıların %99,3’ü cep telefonuna sahip olduğunu belirtmiştir. %38,7’si 1–10 dakikada bir, %32’si 30 dakikada bir telefonunu kontrol etmektedir. İnternete başlama yaşı çoğunlukla 11–15 (%45,3) ve 6–10 (%26,7) yaş aralığındadır. Katılımcıların %54’ü günde 4–6 saat, %16’sı ise 7 saatten fazla çevrim içi kalmaktadır. Sosyal medya kullanım süresi bakımından çoğunluk (%72) 7 yıldan fazladır. Tablo 2’de Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği ve alt boyutlarının betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 2: TKA - DES Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
TKA Ölçeği	1.12	5.00	3.21	0.65
-Zaman Yönetimi	1.30	5.00	3.37	0.70
-Kontrol Zorluğu	1.00	5.00	3.18	0.79
-Dijital Kaçış	1.00	5.00	3.52	0.73
-Sosyal Bağlılık	1.00	5.00	2.82	0.72
DES Ölçeği	0.00	75.00	22.96	18.34
-Amnezi	0.00	72.22	22.40	17.69
-Depersonalizasyon/Derealizasyon	0.00	80.00	20.39	18.83

Tabloya göre, TKA Ölçeği ortalaması 3,21 (ss = 0,65), Zaman Yönetimi alt boyutu ortalaması 3,37 (ss = 0,70), Kontrol Zorluğu alt boyutu ortalaması 3,18 (ss = 0,79), Dijital Kaçış alt boyutu ortalaması 3,52 (ss = 0,73) ve Sosyal Bağlılık alt boyutu ortalaması 2,82 (ss = 0,72) olarak hesaplanmıştır. DES Ölçeği ortalaması 27,57 (ss = 15,48), Amnezi alt faktörü ortalaması 19,59 (ss = 17,69), Depersonalizasyon/Derealizasyon alt faktörü ortalaması 26,82 (ss = 17,68) olarak hesaplanmıştır. Tablo 3'te Teknoloji Kullanım Alışkanlığı ve Dissosiyatif Yaşantılar Ölçekleri arasındaki ilişkisel analiz tablosu verilmiştir.

Tablo 3: TKA ve DES Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Pearson r	p-değeri	Anlamlılık
TKA Ölçeği	DES Ölçeği	0.333	< .001	p < .01 düzeyinde anlamlı

TKA ve DES ölçekleri arasında yapılan korelasyon analizine göre, TKA toplam puanı ile DES toplam puanı arasında Pearson korelasyon katsayısı $r = 0.333$ olarak bulunmuştur. Bu değer, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Elde edilen korelasyon istatistiği istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .001$), bu da bulgunun tesadüf olmadığını ve örnekleme gözlemlenen ilişkinin genellenebilir olduğunu ifade eder. Tablo 4'te Teknoloji Kullanım Alışkanlığı ve Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeklerinin Alt Boyutlarının ilişkisel analiz tablosu verilmiştir.

Tablo 4: TKA - DES Alt Boyutları Korelasyon Matrisi

TKA Alt Boyutları	Amnezi	Depersonalizasyon/Derealizasyon	DES (Genel)
Zaman Yönetimi	0.25	0.18	0.23
Kontrol Zorluğu	0.35	0.36	0.38
Dijital Kaçış	0.23	0.2	0.23
Sosyal Bağlılık	0.32	0.31	0.33
TKA Ölçeği	0.33	0.3	0.33

TKA ve DES alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kontrol Zorluğu boyutu, Depersonalizasyon/Derealizasyon ile en güçlü ilişkiyi göstermiştir ($r = 0.36$). Sosyal Bağlılık alt boyutunun da tüm DES faktörleriyle anlamlı ilişkileri, dijital etkileşimin dissosiyatif eğilimlerle bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Bulgular, dijital maruziyetin benlik ve gerçeklik algısı üzerindeki etkilerini desteklemektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada, bireylerin teknoloji kullanım alışkanlıkları ile dissosiyatif yaşantılar arasındaki ilişkiler çok boyutlu olarak incelenmiştir. Elde edilen bulgular, teknoloji kullanımının çeşitli boyutları ile dissosiyatif belirtiler arasında anlamlı korelasyonlar bulunduğunu göstermiştir. Özellikle teknolojiyle kurulan ilişkide duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenlerin dissosiyatif süreçlerle yakından ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Araştırmanın genelinde, Teknoloji Kullanım Alışkanlığı Ölçeği (TKAÖ) ile Dissosiyatif Yaşantılar (DES) ölçeği toplam puanları arasında orta düzeyde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0.333$, $p < .001$). Bu bulgu, genel teknoloji kullanım sıklığı ve biçimi arttıkça bireylerin dissosiyatif semptomlar yaşama olasılığının da arttığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, teknolojinin yalnızca bir araç değil, bireyin gerçeklikle kurduğu psikolojik bağ üzerinde doğrudan etkili olabilecek bir ortam haline geldiğini göstermektedir. Kontrol Zorluğu alt boyutu ile DES arasındaki ilişki, araştırmada saptanan en yüksek korelasyonlardan biridir ($r = 0.378$, $p < .001$). Bu, bireyin teknolojiyi ne ölçüde denetim altında tuttuğu ile dissosiyatif semptomların düzeyi arasında güçlü bir bağ olduğunu göstermektedir. Dürtüsel kullanım, cihazdan ayrılamama, farkında olmadan uzun süre ekran başında kalma gibi davranışların, kişinin zihinsel bütünlüğünü bozabileceği ve bu durumun özellikle benlik algısı, dikkat sürekliliği ve çevresel farkındalık gibi alanlarda çözümlere yol açabileceği öne sürülebilir. Bu sonuç, psikolojik kaçış ve dikkat dağılması temelli kuramlarla da tutarlıdır. Sosyal Bağlılık alt boyutunun DES ile olan ilişkisi de anlamlı bulunmuştur ($r = 0.333$, $p < .001$). Bu bulgu, bireylerin sosyal ihtiyaçlarını yüz yüze ilişkiler yerine dijital platformlar üzerinden karşılamaya çalışmasının, sosyal gerçeklikle bağın zayıflamasına ve bireyin kendilik algısında çözümlere yol açabileceğini düşündürmektedir. Özellikle yalnızlık hissinin yüksek olduğu bireylerde bu dijital sosyal bağlılık, yüzeysel etkileşimlerle sınırlı kalmakta ve gerçek duygusal doyumu sağlamamaktadır. Bu bağlamda, dijital sosyallik dissosiyatif belirtiler açısından risk faktörü haline gelebilmektedir. Zaman Yönetimi alt boyutu ile DES puanları arasında zayıf fakat istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0.233$, $p = 0.0042$). Bu durum, zaman yönetimi becerilerinde yetersizlik yaşayan bireylerin teknolojiyi planlı ve bilinçli bir biçimde değil, daha çok otomatik, alışkanlık temelli ya da kaçış amaçlı kullandıklarını; bu da zihinsel kaynakların tükenmesine ve dikkat regülasyonunun zayıflamasına neden olduğunu göstermektedir. Teknolojiye ayrılan zamanın kontrol edilememesi, günlük yaşam ritmini bozmakta ve bireyin çevresel gerçeklik algısını olumsuz etkileyebilmektedir. Dijital Kaçış alt boyutu da dissosiyatif belirtilerle anlamlı bir ilişki göstermiştir ($r = 0.230$, $p = 0.0047$). Bu bulgu, bireylerin teknolojiyi olumsuz içsel deneyimlerden uzaklaşmak, kaygı ve stresle baş edemediğinde bir tür zihinsel sığınak olarak kullanma eğiliminde olduklarını ve bu eğilimin dissosiyatif yaşantılara zemin hazırladığını göstermektedir. Bu davranış biçimi, Baumeister'in Psikolojik Kaçış Kuramı ile de örtüşmektedir; bireyin rahatsız edici benlik farkındalığından kurtulmak adına dikkatini dışsal uyaranlara yönlendirmesi, zamanla içsel kopuşlar ve kendilik algısında silikleşmeye neden olabilmektedir.

Genel olarak, çalışmanın tüm hipotezleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde desteklenmiştir. Bu sonuçlar, teknolojik araçların yalnızca araçsal işlevlerinden öte, bireyin duygusal ve bilişsel deneyimlerini biçimlendiren bir ortam sunduğunu ve özellikle dissosiyatif eğilimi yüksek bireylerde psikolojik risk faktörlerini artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca bu bulgular, teknoloji kullanım alışkanlıklarını yalnızca frekans ve süre odaklı değil, kullanım biçimi ve motivasyonları temelinde değerlendirmenin önemini de ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, teknoloji kullanım alışkanlıklarının dissosiyatif yaşantılarla anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu ilişkiler, alanyazında farklı kuramsal temellere ve ampirik çalışmalara dayanan bulgularla büyük ölçüde örtüşmekte; aynı zamanda bu alanda var olan bazı boşluklara da katkı sunmaktadır.

Tüm bu karşılaştırmalar ışığında, çalışmamızdaki bulgular; dikkat, zaman algısı, benlik bütünlüğü, sosyal bağlanma ve stresle başa çıkma gibi bilişsel ve duygusal süreçlerin dijital ortamlarla ne ölçüde şekillendiğini ortaya koymakta; dissosiyatif yaşantıların teknolojik etkileşimler bağlamında nasıl tetiklenebileceğini göstermektedir. Literatürde bu konular genellikle bağımlılık, dikkat dağınıklığı ya da depresif belirtiler ekseninde ele alınmışken, bu çalışmada dissosiyatif fenomenler özelinde elde edilen bulgular, yeni bir bakış açısı sunmakta ve bu alanın derinleştirilmesine katkı sağlamaktadır.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2022). DSM-5-TR: Tanı ölçütleri başvuru el kitabı (5. baskı, metin revizyonu). Amerikan Psikiyatri Birliği Yayınları.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90–113. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.90>
- Belli, H., Ural, C., Vardar, E., & Akbudak, M. (2017). Childhood trauma and dissociation in patients with borderline personality disorder. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(2), 152–158. <https://doi.org/10.5455/apd.217326>
- Bernstein, E. M., & Putnam, F. W. (1986). Development, reliability, and validity of a dissociation scale. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 174(12), 727–735. <https://doi.org/10.1097/00005053-198612000-00004>
- Computer History Museum. (2023). ENIAC: Electronic Numerical Integrator and Computer. Computer History Museum. <https://www.computerhistory.org/revolution/birth-of-the-computer/4/78>
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- IEEE. (t.y.). Milestones in display technology. IEEE Global History Network. https://ethw.org/Milestones:Milestones_in_Display_Technology
- Johnson, B., & Christensen, L. (2008). Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (3rd ed.). SAGE Publications.
- Kaşıkcı, B. N. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile dissosiyasyon ve duygu ifadesi arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi (15. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kemp, S. (2023). Digital 2023: Global overview report. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Lyssenko, L., Schmahl, C., Bockhacker, L., Vonderlin, R., Bohus, M., & Kleindienst, N. (2017). Dissociation in psychiatric disorders: A meta-analysis of studies using the Dissociative Experiences Scale. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 37–46. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.17010025>
- Mert Küçükvardar, M. (2020). Dijital çağda benlik sunumu ve sosyal medya. İstanbul: Beta Yayınları.
- Öztürk, E. (2019). Modern toplumda kimlik, siber dissosiyasyon ve siber alter: Teorik ve klinik bir yaklaşım.
- Putnam, F. W. (1997). Dissociation in children and adolescents: A developmental perspective. Guilford Press.
- Sierra, M., & Berrios, G. E. (1998). Depersonalization: Neurobiological perspectives. *Biological Psychiatry*, 44(9), 898–908. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(98\)00015-8](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(98)00015-8)
- Simeon, D., & Abugel, J. (2006). Feeling unreal: Depersonalization disorder and the loss of the self. Oxford University Press.
- Vedat Şar, L. İlhan Yargıç & Hamdi Tutkun. (1997). Dissosiyatif yaşantılar ölçeği (DES-II) Türkçe uyarlaması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(3), 170–178.
- Wildt, B. T., Schultz-Venrath, U., Korporal, M., & Ohlmeier, M. D. (2010). Internet use disorder: Psychodynamic and systemic perspectives. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 24(2), 191–206. <https://doi.org/10.1080/02668731003707658>
- Yılmaz, B. (2023). Sosyal medya kullanımı, savunma mekanizmaları ve dissosiyasyon arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 14, 45–62. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usuifade/issue/87834/1403113>